



Vorwort

Für dieses Buch haben wir Geschichten geschrieben, die so vielfältig in ihrer Art und Anwendung sein sollen, wie ein Festbankett beim Opernball. Und wie beim Essen kommt es auch hier auf die persönlichen Bedürfnisse des Lesers oder Hörers an. Wir haben uns die Frage gestellt: Was macht eine Geschichte zu einer, die das Leben verändern kann? Zu einer „therapeutischen“ Geschichte? Oder eher: Gibt es überhaupt Geschichten ohne ein solches Veränderungspotenzial?

Wir meinen, dass der Kontext des Erzählens eine große Rolle spielt. Mit anderen Worten: Jede Geschichte mit einer Pointe – und wohl auch manche ohne Pointe – kann zu einer therapeutischen Geschichte werden. Es kommt darauf an, dass sie in einer Situation erzählt wird, in der Menschen nach einem neuen Blickwinkel suchen, der ihnen hilft, sich aus Kummer und Belastungen zu befreien – und dass diese Geschichte dazu beiträgt, eine neue Sicht auf die eigenen Lebensmöglichkeiten zu eröffnen.

Und so kann dieses Buch allen Menschen, die neugierig auf Veränderungen sind, als Quelle der Inspiration und neu zu entdeckender Wahlmöglichkeiten dienen, aber auch für Therapeuten und Berater eine Hilfe bei ihrer Arbeit sein. Wo der eine sich ganz unbeschwert von einer Geschichte bezaubern lässt, kann der andere in den Kommentaren gezielt nach erklärender Fachinformation suchen.

Der Einfachheit halber benutzen wir meist den Ausdruck „Klient“, meinen damit aber genauso den Partner, Kollegen, das Kind oder einfach den Leser, der sich dieser Geschichte gerade zuwendet. Und statt „therapeutisch“ könnten wir auch ganz einfach absichtsvoll oder nützlich sagen.

Ist dann jede Geschichte gleichermaßen therapeutisch wirksam? Es mag wohl sein, dass jede Geschichte, im zu ihr passenden Augenblick erzählt und an die Anforderungen dieses Augenblicks angepasst, therapeutisch wirken kann. Dennoch erleben wir es so, dass es Geschichten gibt, die sich immer wieder bewähren und die wir deshalb auch gerne wieder erzählen. Solche bewährten Geschichten – die dennoch oft der Anpassung an die Situation bedürfen, in der sie erzählt werden – haben wir in diesem Buch zusammengestellt.

Geschichten sind zum Erzählen da. Darum ist das, was wir hier präsentieren, meist eher kurz und klar gehalten, so dass es leicht nacherzählt werden kann. Auch wenn wir uns dafür von der Idee der vollendet vorgetragenen Geschichte verabschieden müssen: Geschichten zu erzählen ist immer lebendiger, als sie vorzulesen.

Zuweilen nehmen wir uns aber auch die Freiheit, einem Klienten eine eigene oder fremde Geschichte vorzulesen. Unsere Erfahrung ist: Wenn wir vermitteln, dass wir eine Geschichte, die wir vorlesen, eigens für diesen Klienten ausgesucht oder geschrieben haben, wird er sie nicht als Kopie sondern als Original wahrnehmen, als bedeutungsvolle, mit Bedacht gewählte Botschaft von uns an ihn. „Ich habe mir über Sie Gedanken gemacht und diese Gedanken in eine Geschichte gefasst. Darf ich sie Ihnen einmal vorlesen?“ Welcher Klient würde seinem Therapeuten diese Bitte abschlagen und wer wäre nicht neugierig? Eine so eingeführte Geschichte wird ihre Wirkung haben, auch wenn sie abgelesen wird. Wir halten dieses Vorgehen für berechtigt und haben daher einige Erzählungen mit aufgenommen, die sich mehr zum Vorlesen (oder auch zum Schreiben vergleichbarer Geschichten) eignen.

Wir haben es gewagt, mit einem Stichwortverzeichnis Vorschläge zu unterbreiten, in welcher Problemlage welche Geschichte passen könnte – wohl wissend, dass eine Geschichte nie zu allen Fällen von „Depression“ oder „Sucht“ passt und dass jede Geschichte sich auch für viele ungenannte Themen eignet.

Auch haben wir uns dafür entschieden, jeder Geschichte einen Kommentar beizufügen, der veranschaulicht, wann und wie eine solche Geschichte nützlich sein kann – denn nur dort, wo es eine

Frage gibt, zu der die Geschichte passen kann, wird sie ihr Veränderungspotenzial entfalten.

Doch eine Geschichte hat so viele Bedeutungen, wie es Kontexte gibt, in denen sie gehört werden kann. Hier liegt ein Dilemma: Jeder Kommentar, der erklärt, wie die Geschichte verwendet werden könnte, interpretiert auch, was sie bedeuten soll und scheint damit viele andere Bedeutungen auszuschließen. Wenn wir Anwendungsbeispiele nennen, ist es unsere Hoffnung, die Fantasie bei der Suche nach Einsatzmöglichkeiten anzuregen und nicht, sie zu begrenzen. So bitten wir Sie, beim Lesen der Geschichten im Blick zu halten, dass jede Geschichte für jeden, der sie liest oder hört, etwas anderes bedeutet. Womöglich könnte es sich lohnen, nach jeder Geschichte – und vor dem Lesen des Kommentares – innezuhalten und zu überlegen, was einem die Geschichte zu sagen hat und wo und wie man sie selbst einsetzen würde.

Nun sind wir vier Autoren aus zwei Ländern, die mit verschiedenen therapeutischen Ausbildungen in jeweils unterschiedlichen Berufen arbeiten. So unterschiedlich wie unser Hintergrund sind die Genres der therapeutischen Erzählungen, die den Leser und die Leserin erwarten:

Märchen und Fabeln, poetische und philosophische Betrachtungen, Metaphern, Parabeln, Allegorien, Lebenserinnerungen, Fallbeispiele und Trancereisen – das Gemeinsame bei allen Unterschieden in der Form ist, dass ein „Kino im Kopf“ eröffnet wird, in dem Filme gezeigt werden, die Menschen in schwierigen Lebenssituationen geholfen haben. Die Vielfalt der Genres beruht auch darauf, dass wir alle immerzu am Erzählen sind. Alles ist eine Geschichte: Die Lebenserinnerungen, die uns die Klienten erzählen, die Befürchtungen, die sie uns mitteilen, die Redensarten, die sie dabei gebrauchen und die Deutungen, die sie uns zum Verhalten ihrer Mitmenschen geben. Die Erfahrungen, die wir als Therapeuten weitergeben, sind voller Geschichten, voller bildhafter Deutungsmodelle, voller Beispiele und Metaphern.

Was uns unsere Klienten berichten und alles, was wir ihnen mitteilen, kann wie eine Sammlung von Trickfilmen aufgefasst werden. Das therapeutische Geschehen könnte man als eine Tauschbörse für Tagträume betrachten. So liegt der Ursprung der

Genres, Stile und Botschaften, die das therapeutische Erzählen so vielfältig machen, in der Einzigartigkeit derjenigen, die in der Beratung miteinander kommunizieren.

Ausdrücklich ermutigen wir dazu, dieses Erzählen in seiner kulturellen, sprachlichen und individuellen Unverwechselbarkeit zu kultivieren – und gerne auch in seiner gefühlten Unvollkommenheit. Bewusst haben wir auch unsere Eigenheiten als Autoren mit unserer jeweiligen Sprache und Kultur bewahrt. Wir meinen: Therapeutisches Erzählen gelingt, wenn es die Einzigartigkeit von Erzähler und Hörer beziehungsweise Leser würdigt.

Der nächste Erzähler – so stellen wir uns das vor – könnten Sie als Leser oder Leserin dieses Buches sein.

Spätestens dann, wenn jemand eine Geschichte auf seine Art wieder erzählt, verändern sich Stil und implizite Deutungen passend zu den Menschen, die sie erzählen und hören. Therapeutische Geschichten sind einzigartig, weil sie immer wieder umgestaltet werden, um sich in den Augenblick einzufügen, für den sie gerade bestimmt sind.

Bruchköbel,
Kaiserslautern,
Reinach,
Bern,
im Dezember 2014

Katharina Lamprecht
Stefan Hammel
Adrian Hürzeler
Martin Niedermann